

因为专铸，所以专业
We are professional die-casting

顺景铝合金模制造厂
SHUN KING DIECAST MOULD MANUFACTURER

顺景园精密铸造（深圳）有限公司
SHUNKING PARK PRECISION CASTING(SHENZHEN) CO.,LTD

香港新界葵涌梨木道79号亚洲贸易中心31楼07-08室
Unit 07-08, 31/F, Asia Trade Centre, 79 Lei Muk Rd.,
Kwai Chung, N.T., Hong Kong
Tel : 852-2611 9562
Fax : 852-2440 8087
E-mail : shunking@netvigator.com
shunking@diecast.biz.com.hk

深圳市龙华新区观澜街道办四黎路丹坑村润塘工业区顺景园
Runtang industrial park, Dankeng village, Si-Li Road,
Guanlan subdistrict, Longhua district, Shenzhen city,
Guangdong , China
Tel : 0086-755-2801 1939 2801 4989 2802 0532
Fax : 0086-755-2801 8932
E-mail : sales@hk-sk.com
sk-cai@hk-sk.com
[Http://www.hk-sk.com](http://www.hk-sk.com)
www.sk.diecast.com

顺景园

Shun king Yuan

总第六期



2013年10月

亨
喜
情
亲
福



顺景园

C 目录 Contents 2013年8月总第6期



2013年8月★第六期

顾问:蔡子芳

编委:汪建军 张允和

肖玉金莉

编辑部电话: 0755-28020539

地址: 深圳市龙华新区观澜街道办丹坑村润塘工业区16栋

刊首语 1

1、和谐坊

董事长专栏 2-3

1、永远的变革, 对话之四

专题 4-9

1、我的情亲、爱情与友情

2、算术题

3、风雨无阻是父母的爱, 难以报答是父母的情

4、专题采访人物

公司动态 10-12

1、简讯

管理在线 13-14

1、企业内部如何管理好四种人

2、90看职场

公司动态 15-28

1、勤劳之手

2、优秀员工

3、生存、生活

4、我的三国情怀

5、境由心生

6、只要你足够好

7、怎么才叫做真正的坚持

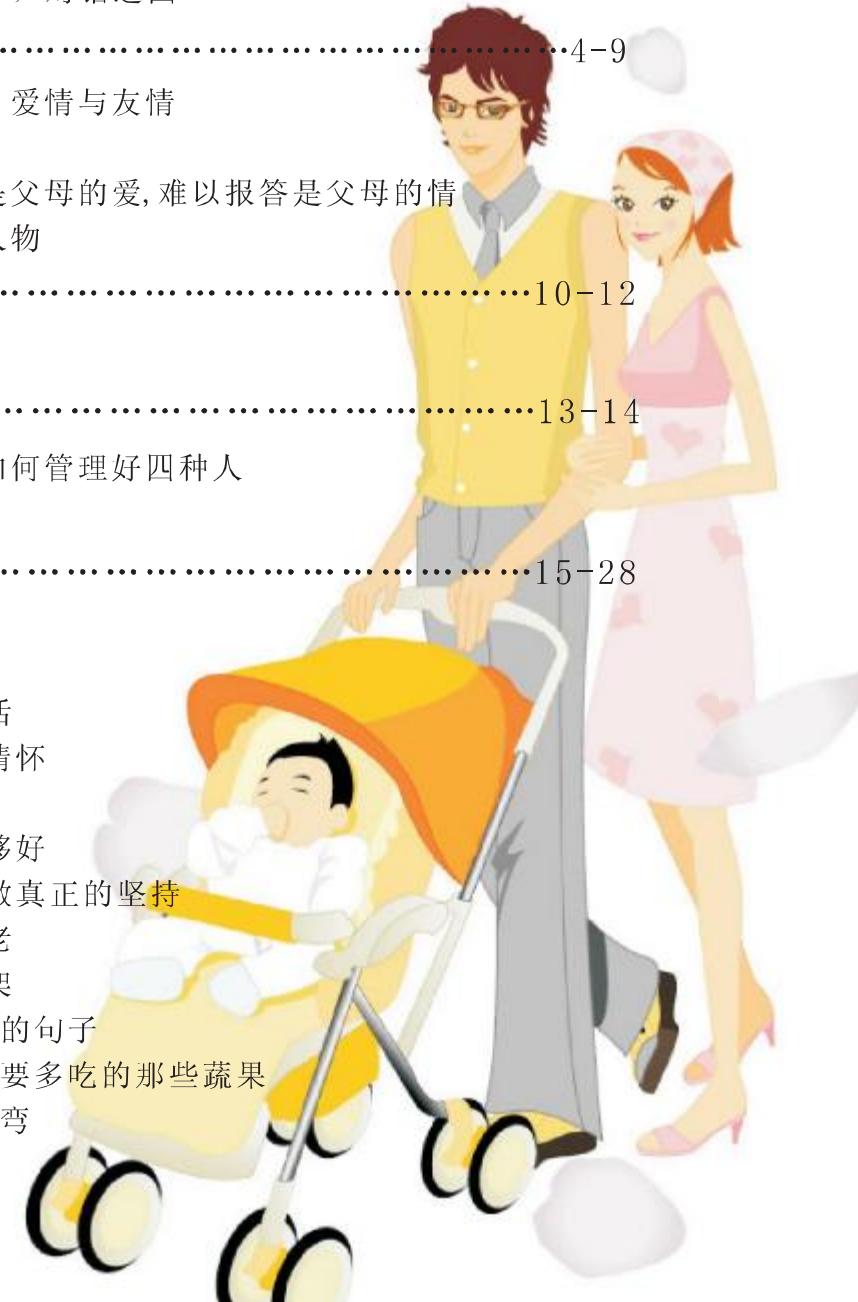
8、人人都会老

9、母亲的鞋架

10、关于生活的句子

11、初秋时节要多吃的那些蔬果

12、脑筋急转弯



征稿启事

无论你在顺景园工作时间的长短, 相信留下的都是珍贵而美好的回忆, 拿起你手中的笔, 让那些记忆的花儿留下永恒的美丽, 让它永远飘逸芬芳。多年以后回首曾经走过的路, 你将会因此绽放欢颜, 拾起片片欣慰.....

一、征稿内容:

- 1.企业管理类:主要是企业管理的心得、感触、言论、方法、经验类的稿件, 可理论与实际相结合, 也可是有感而发的管理论文, 生产经营类的文字, 针对企业管理方面的文章;
- 2.企业新闻通讯类:针对公司近期工作进行报道, 或对各项文化活动、行业发展状况进行动态报道;
- 3.文艺类:稿件的内容可以使亲情、友情、爱情, 反映员工生活工作中发生的故事或生活感悟, 题材内容与风格不限, 具有可读性、趣味性、哲理性, 本板块也欢迎书法、摄影、绘画等作品。

二、征稿要求:

- 1.来稿字数、形式、内容不限, 要求积极、文明、健康向上;
- 2.不得辱或诽谤他人, 不破坏员工团结, 不宣扬法律、法规禁止的内容;
- 3.来稿请注明作者姓名、部门岗位、联系电话;
- 4.提倡原创, 抵制抄袭, 不求辞藻华丽, 只需真情实感。

三、稿酬制度:

- 1.专题、通讯、散文等以千字百元为计算标准;
- 2.新闻稿、采访稿以千字八十元为标准;
- 3.诗歌类稿件, 一般以行字计算稿薪, 通常每行一元, 每首诗最高给付标准不高于50元不低于20元;
- 4.书法、绘画、摄影、雕刻类艺术品, 以每幅20元计算稿酬;
- 5.图片报道以版面计算, 按每个版面50元计算;
- 6.图文并茂报道, 千字80元或每版面35元, 取大值;
- 7.提供稿件线索(如被采访人, 信息源提供人), 按资讯质量奖励10-50元不等;
- 8.提供转载, 经批准的文章, 按资讯质量奖励10-30元不等(编辑部提供不在此类);
- 9.封面封底采用, 每期100元。

备注: 抄袭或其它不正常手段获得文稿, 将于曝光处理, 并返回稿费, 对提高检举信息者奖励50元。

四、投稿方式:

- 1.电子邮件可直接发至人资部企业文化专员邮箱;
- 2.可交给本部门主管转交编辑部;
- 3.书面稿可投到投稿箱, 投稿箱地点: 宿舍楼梯下(汽车棚对面)、车间大楼侧面各一个, 每星期一上午收取稿件;
- 4.内刊会不定时进行主题征稿, 请广大职员随时关注我们的征稿启事。

《顺景园》让您倾诉心情故事, 为您的文字提供偶寄之处, 记录在顺景工作、生活的点点滴滴。无论职位高低, 您都可以把自己的经验、故事、梦想, 或者您感兴趣的话题写给我们, 让大家一起分享。我们期待您的佳作的到来。

最终解释权归《顺景园》编辑部

和谐坊

追忆2011年公司大门新春对联“和谐坊安居乐业幸福家，顺景园吉星高照聚宝盆”，今天再次想来，才逐渐体会到公司高层高瞻远瞩的良苦用心及普渡大众的济世心肠。

公司历经2008年全球经济的浩劫，虽外围遍地饿殍，但顺景在危机中看到了希望，毅然走向搬厂扩建的征途，从酝酿到选址再到不停产滚动式搬迁，终于在2010年搬到目前所在的厂址。外围经济的式微及搬厂所需的庞大资金，同时也遭遇到“腾笼换鸟”政策的困惑，而不得不“转型”，所谓屋漏偏遇连夜雨，内外相迫形势堪忧。在搬入新厂址的头两年是新公司最艰难的时期，是顺景历史上最黑暗也是最具激情的岁月。路虽荆棘，但爱永存，在上下共同努力下逐步走出泥沼。当然公司在不断恢复元气的同时，也不忘传承普世的企业文化。此期间，修正了考核奖励方案，从负激励180度转弯为全面正向激励。对薪酬制度重新梳理，规范了一些不足之处。出台了员工离职退职金管理办法，规范了长期在公司服务的老员工出去创业给予一定的资金扶持等等，这些变革都充分体现了企业的亲情一面，也证明了逐步向和谐坊目标迈进了一大步。

“兄弟连”，“老顺景”，“校长”等员工之间的口头称谓也彰显了企业亲情的另一面，哪怕是简单的寒暄一句，都体现了同事之间，在职员工与不在职员工之间，上级与下级之间的一种人情默契。当然，公司制度是相对全面的，在制度面前人人平等。虽然制度是冷的，是刚性的，但是企业亲情具有柔的一方面，刚柔并济，水乳交融，终归体现企业一家亲，所谓我们工作的企业是第二个家，无不淋漓尽致地阐述了这种关系。

“海尔模式”、“华为框架”等是中国企业中的翘楚，我等目前不能望其项背，虽只有膜拜的份儿，但是决不可迷信。“一沙一世界”，不同土壤生长不种作物，顺景园有其独特的内在文化，所以必然有其不同于世的卓著奇葩。董事长经常教导我们：要将顺景园做强做实，而并非一定要做大，大未必有好处，但是企业一定要做好，稳健发展，最终顺景园是大家的，而不是他一个人。语言谈不上华丽，更与豪言壮语挂不上钩，但质朴无华，道出了一个企业家的理想与抱负，与“富则兼济天下”的中国传统思想是一脉相承的。所以倾力打造顺景园和合坊，不仅是新春对联的昭示，更主要还有许许多多的公司管理案例印证。“利润分享”机制经过一年的磨合，充分地调动了分享团体中所有成员的工作积极性，为企业的第二次腾飞奠定了良好的管理基础，虽然此机制仍在摸索及逐步完善中，但是今年9月份开始将这一分享福利波及到领班技术员等基层管理及技术人员身上，为将来的进一步完善做好了良好的过渡及操练。

路漫漫其修远兮，对于顺景园来说，在创造“和合坊”的征程中已迈出了可喜的、成功的第一步，而这具有历史厚重感的一步宿命着顺景园的辉煌未来。

张允和

拓荒者之歌

——永远的变革，对话之四

蔡子芳



杨俊杰：请您谈一下同行主要标杆企业及他们遇到问题。

蔡子芳：这里简单地比较一下优劣势，主要标杆企业都是老牌企业，他们在海外均有营销团队，获得的是大单长单，这样品质比较容易控制，且因为都是世界级企业的订单，价格较高且稳定。

而顺景的质量与同行同处最高行列，顺景的问题在于不稳定，同行是合格的稳定，顺景是质量高低的不稳定，但随着TS16949质量控制系统的导入，和长单的不断增加，不稳定的状况已大幅改善，随着大单长单的快速增加，顺景即将迎来盛世。

另外，早已“本土化”了的顺景，低管理成本是独特的优点。所以，经过变革之后唯一“完全本土化”及完全摆脱了家族经营状态的顺景，在管理能力跟上来后，迎来了低管理成本但又优质稳定的年代，这是差异化的强项和仍深陷家族经营泥潭的许多同行望尘莫及的优点。

杨俊杰：想创业，一定要先看别人创业是怎样失败的，这个年代的创业环境与您那个年代的差别很大，从您的创业和所看到的创业失败故事，您认为当代创业者一定要注意哪些本质的方面？

蔡子芳：在非信息化的年代如80年代创业的门槛可以非常低，但起点也非常低，对学历要求很低，靠的是打拼搏杀的冲劲和刻苦耐劳的精神，但随着信息化年代的降临，门槛已大幅提高。高起点、高学历、智慧型已成为主流。创意、创新、更迭、求变、紧贴时代脉搏、抢占市场先机一切一切都需要学历与智慧、不断增值与时俱进的支撑。高门槛、高起点能带来高而快的回报，问题是您具备了创业所需要的条件吗？无论高起点低起点、高门槛低门槛，刻苦耐劳同样是不能或缺的。

杨俊杰：您看到了在大陆的许多港资企业、台资企业存在着各种问题，也深为他们未来的发展前景而担忧，您觉得他们需要作哪些变革才能更好地发展？

蔡子芳：本土化、摆脱家族经营的精英团队化、劳资关系协作和谐化，主要是这三方面，但绝不可能一蹴而就的，所谓冰冻三尺，就算不采用激烈的变革也需要采取渐进的改革才能改变跟上时代的步伐，以永续经营。

杨俊杰：在大陆的一些港资企业、台资企业的劳资关系往往很紧张，而你公司却处理得不错，您是如何做的？

蔡子芳：沟通、不分种族平等对待、以互信作基础建立互动的沟通平台，其中“本土化”体现了对国内人才的尊重和重视及平等相处，因此“本土化”乃长治久安的必由之路，君不知随着国内人才这几年来的突飞猛进的进步，香港精英与台湾精英已不知不觉地被抛到后面，尤其是创新创意、与时俱进的思维和先进的管理系统的导入能力。

杨俊杰：假设一下，如果变革就只是从降成本开始，钱是会多赚点，但您觉得这样下来顺景会有现在这样的好体质吗？有可能会变成什么样子？

蔡子芳：倘若采取先直接降低生产成本的方法，代价会轻很多，但管理层次尤其是思维意识的进步必定会慢很多，正如中医的医病效率，复元慢但副作用小的多。同样会带来好的体质，只是时间、风险和代价不同而已。

杨俊杰：变革以来，顺景的技术一直保持优势并借此赢得客户，甚至大单，是不是可以这么理解，若没有技术，顺景根本经不起一点折腾，甚至前景难测？

蔡子芳：可以这么说。顺景如果没有赖以生存的差异化技术，肯定难以作资源的累积，我肯定不会也不敢轻易变革，因为实在折腾不起。

杨俊杰：为什么2008年的变革有明显的成效？

蔡子芳：2008年之后主导变革的是外请的顾问，他看到变革以来还没有解决的一个大问题，即顺景的管理队伍过于臃肿不堪，及生产流程的严重浪费和落后，从而一举击中，指导公司去改变，可以说是居功至伟，起了关键的推动作用。但变革的成功不是一时之举，而是一种积累，绝不能说全靠他，一是顺景的问题不是简单的成本控制问题，事实证明精益控制（JIT）办法在管理基础薄弱的中小企业中实施，绝大部分都难以奏效，不是说就这个办法让变革成功，它只是“东风”，之前已经是“万事俱备”；二是这时候也恰逢我在模具技术方面彻悟了突破口，从而破解了业界普遍存在的配制模具的误区，这让生产损耗大幅从原来接近12%直接减少至6%以下，成本下降非常可观；三是与同行标杆企业相比，顺景的管理团队有着更为出色的凝聚力和服从力。

在成本的减幅上，模具质量大幅提高功劳最大，接着是精益控制下的人力编制精减和流程优化，而薪资挂钩及计件制的功效也更不可忽视。

杨俊杰：您一直说让您最欣慰的一班骨干和中层成长起来了，为什么？您又如何对他们进行激励？如何培养及使用？

蔡子芳：变革最大的贡献在于让一班骨干“兄弟连”快速成长。目前在激励机制上只有“薪资挂钩制度”，虽然“股份化”我早已提出，但因在建立绩效考核制度之前难以量化，因此仍未落实。

在乎一心的人性化是我面对顺景骨干的用人方式，即使前段时期面对大量订单却又出现招工困难，但所有管理团队包括副总经理在晚上均自觉到生产

线上帮工赶货。我一直要求公司经常安排大家接受外培训，以让管理团队与时俱进。

杨俊杰：如果离开您，企业能正常运转下去吗？您有什么计划？

蔡子芳：很长一段时间来，我出差和特别需要都有短暂的离开，但对企业不构成任何影响，事实上我经常出差都没有事先知会大家的，因为这个团队早已习惯了我不在公司的日子。

值得说一下的是，我现在已有6个做模具的徒弟自己创业开厂，现在均在顺景的协助下成为顺景的战略供应商，一方面这是互补的关系，我将一如既往地给予支持扶助，包括管理体系的培训；另一方面也符合我的发展策略：做强做大，在做强的条件下另辟发展蹊径。做强做大的前提必须有稳定而可靠的战略供应商支持。这是我目前的构思和计划。

杨俊杰：企业还有一些什么事让您坐立不安？

蔡子芳：“兄弟连”团队虽然有长足的进步，但因为存在着学历不足等的客观存在的局限性，进步的速度和局限性仍难以应付未来的挑战。虽然不至于坐立不安，但也是终须面对的头等大事。

杨俊杰：您觉得顺景走下去会面临一些什么棘手挑战？

蔡子芳：面对外部如最低工资不断上涨、人民币不断升值、政府提升第三产业带来的转型压力，未来企业都必须面临怎样提高附加增值能力以抵御外部与日俱增的威胁，顺景也同样面临此一棘手的挑战。

杨俊杰：您个人又会遇到什么挑战？您如何提升自我？如何平衡好工作与家庭？

蔡子芳：我个人将会遇到如何带领企业提升层次的挑战：从做“本田汽车”零件的增值能力提升到做“奔驰汽车”零件的增值能力、如何转型从低端的加工和代加工的层次提升到做自己品牌产品的层次。

自我不断增值自然无可避免，企业老板要提升的更重要的是运筹帷幄的“战略高度”，而非职场经理人必须具备的驰骋疆场的“战术层次”，因此焦点应放在如何搭建和优化“海纳”人才精英并让人才精英淋漓尽致地一展所长的舞台，让顶尖的管理精英在健康优秀的企业文化氛围中，以共富和谐的理念带领企业在减耗、增效、增值、创新等领域再求突破。

说到工作与家庭的平衡，相信我自问比别人做得更好，家庭、健康、事业、财富、朋友五大平衡功力，除了我相信难出其右，这是业界亲朋好友公认的，一切以家庭为轴心，这是我的原则。几个小孩的上学及寄宿从来都是我亲自接送的。我所有的亲朋、商界朋友亦都知道我的周末属于小孩的，应该成全的是家庭而不应该是工作，工作为了家庭，牺牲家庭成就事业这是典型的本末倒置。（完）

我的亲情、爱情与友情

文/Amanda

随着一声啼哭，我来到了这个世界，也许是出生在年三十的缘故，家里人常说我的到来给家里带来了幸运，父母对我是百般呵护，所以在家里我很娇气，从小到大我都享有这个特权，享受着家庭成员们对我的爱。长大后我享受着丈夫带给我的爱，周边朋友们对我的爱，我在爱的环境中生活着成长着。

在我的记忆中父亲经常因工作长期出差，一个星期大概只有两三天待在家里，但是每次回来都会带回很多好吃的零食和新衣服，记得那个时候姐姐和我的同学们都很羡慕我们，因为我们家永远都不缺零食，我们总是有好看的新衣服！尽管这样让我们感受到的父爱远远比不上母亲对我们的爱，所以我们对母亲的爱胜过了对父亲。直到长大后才慢慢的体会到父爱，那是一种间接的、细腻的、需要用心去体会的爱。我很庆幸能出生并成长在这样的家庭氛围里，这里很开放、很自由、父母任由我们成长，父母们都很节俭，特别是父亲，在我的印象中父亲永远都穿着那双解放鞋，很少买新衣服，我结婚时给父亲买的新鞋他都不舍得穿。而母亲也是很少添新衣，记得小时候每逢过年父母总是先给我们买好新衣后，父亲才会给母亲买一件，而他自己总是舍不得。他们的为人处事、做事原则及在家庭中的分工合作都给我们做出了很好的榜样。这种影响力一直延续到我的人生中，就连我在选对象谈恋爱的时候都在不知不觉中将其作为基准。“女儿是父亲的前世情人”？现在细细品来感觉确实不无道理。姐姐要嫁人了，父母对姐夫不是很满意，为了女儿的幸福，他们并没有过多的干涉并在姐姐出嫁的前一天父亲这样说“这个家永远都会为你敞开大门，这里永远都是你的家。”几年后我也出嫁了，一直被受呵护的我远嫁他乡父母总会多一份牵挂，父亲对我这样说“在外要多注意身体（因小时候身体一直不好），多为对方着想，不要动不动就生气，凡事都要包容。你嫁人了已经长大了，父母不在身边，遇事多想想，学会处理自己的事情，要学会理财，学会勤俭持家。”就这样我们离开了父母臂膀，与自己的爱人组建了自己的家，但是父母对我们的爱永远都不会离开，这种爱与牵挂永远都在他们的心中……。

大学毕业，不愿求人的我拒绝了父母为我在老家找工作的机会，在同学的介绍下离开了家。原本打算出来干上一年后就回去的，没想到在这里遇见了他，我的爱人，这就是所谓的缘分吧。父母的相濡以沫深深的影响了我，我们没有像别人那样爱的死去活来，也没有像别人那样花前月下，我们很平淡，像杯茶，但是我们都很享受、很喜欢。恋爱时靠的是CALL机，互相留言，结婚后我们用的是电话，每天一通电话问候一声，报个平安。这么多年过去了，在我们不能见面的时候，我们都是会这种方式来互报平安和对对方的想念，这个举动已经成为了我们之间的一种习惯。想想我们已经结婚十年了，在这十年里我们经历过很多开心的、不开心的，总之这十年对我而言是一种磨合，是我们性格的磨合、是之前家庭背景、生活习惯的磨合，那之后的生活则需要我们共同承担责任、共同延续生命。记得他曾对我说过“两人从相遇到相识到相知是多么不容易的一件事情，是需要多少人帮我们撮合在一起，所以请不要轻易放手。”是呀，我们能走到今天已经很不容易了，我们还需继续走下去，我们将是我们女儿的榜样，我们要让她感受到她的幸福，让她的人生比我们更幸福、更精彩。我们很幸福我们也很幸运，因为我们知道如何爱对方，我们的爱是品出来的，它将会一直伴随着我们走过银婚、走过金婚、走向永远……

换了新手机，开通了微信。这个真不错，让我遇见了二十多年、十多年没有见面的朋友，我的小学、初中、高中、大学的同学们，很高兴他们都还记得我，虽然大家都各自过着幸福的、不幸的生活，但是这份同学之情我们都不会忘怀，这种喜悦难以言表，同学聚会永远都是我们无法拒绝的邀请，这份情将我们带回到了年少，让我们在忙碌之余感受到了那份年少情怀。它将我们带回到那最最纯真的青春时光，每每想起都不禁让人莫明的喜悦。我要将它永远收藏在心中……

在家靠父母，出外靠朋友，在顺景公司也差不多十年了，虽然没有去实现自己的梦想，但是我不后悔，因为在这将近十年的时间里，我感受到了顺景人的情，在我有困难的时候是顺景的这群同事给我打气、给我信心、陪我成长。曾经的顺景人与现在的顺景人都将是我学习的榜样，真的，能认识你们真的很好！

我是个幸运的人，是个幸福的人，因为我感受到了亲情、爱情和友情，它们将一直陪伴着我向前走去……

算术题

文/吴冷西

上小学时，每天都回家，每天都能见到爷爷。那时候的爷爷，精神矍铄，外出归来，从口袋里掏出的糖果，是贯穿整个童年的甜蜜记忆。

上初中时，每个星期回家一次，一个星期能见爷爷一次。那时候的爷爷，因奶奶病重，奔波于长沙新化两地之间，餐风露宿，劳力费心，斑白逐渐爬上两鬓。

上高中时，每个月回家一次，一个月能见爷爷一次。那时候的爷爷，独自守着小店，电视开着，人坐椅子上打盹，听到我的脚步声，慌乱的站起来，问吃饭了没。

上大学时，每半年回家一次，大半年能见爷爷一次。那时候的爷爷，身体渐渐发福，已经听不到脚步声，要大声的叫喊，才知道我已走到家门前。

出来打工了，一年回家一次，一年才能见爷爷一次。现在的爷爷，日渐年迈，已然白发苍苍，血气日衰。糖尿病与肾结石的折磨，让爷爷的老态不再从容，脸上的老年斑越发显眼，走路已经踏不出声音。

爷爷今年七十八岁了，我想，爷爷如果可以活一百岁，那么，爷爷还可以活二十二年，一年回家一次的话，我这一生，爷爷这一生，就只有二十二次机会见面了。

想到这道算术题，悲从中来之后，就只剩下害怕。日渐衰老的爷爷，能生活的年数只有区区几十了。慈祥和蔼的面容，能见到的次数只有区区几十了。常嫌啰嗦的教诲，能听到的次数只有区区几十了。厚重如山的关爱，能领略的时间只有区区几十了。全心全意的宠溺，能感受的时间只有区区几十了。

不止爷爷，爸妈以及其他家中的老人，都在一年年老去，见一次也是少一次，有时甚至一转身就是一世。春节时来家拜年的姑父，因通宵打牌白天睡觉而没有碰面，前不久病重去世，再见只能在九泉之下了。

睡不着的夜晚，忽然被触动的心，想念家，想念爷爷，想念爸妈，想念家乡的人与事，想念一切一切发生在家乡的曾经的美好。

十一回家，看爷爷。



风雨无阻是父母的爱 难以报答是父母的情

文/蔡迪毛

高中时期

我：妈，我没钱用了，打点钱吧。

妈：多少呢？

我：200吧

爸：给孩子打300吧，钱多放心些，注意身体啊，别舍不得钱。

我：嗯，那我上课去了，记得给我打钱啊。

第二天，账户上多了500块。

大一

我：妈，我想家了。

妈：啥时候回来？

爸：你是不是缺钱了？爸给你打钱去。

我：没，就是不习惯，想家了。

爸妈：嗯，放假早点回家，记得早点买票，注意身体啊。

后来爸爸告诉我，打完电话，妈妈哭了，怪我爸没拦着我，选了离家那么远的城市。

大二

妈：你很久没打电话回家了，在忙什么？

我：学习忙啊，没时间打电话呢！

爸：你妈妈就是想你了，你要是学习不忙的时候就抽空打个电话回来。

我：知道啦，我正忙呢，有时间我再打。

大二暑假

爸：什么时候的车，回头我去接你。

我：不用了，今天就留在县城，去同学家吃饭。

妈：我做了一桌子的菜呢！咋又不回来了。

我：难得回家和同学聚嘛。

妈：你也难得回家啊，半年才回一次。

终于到家了，吃饭时间已经过了，饿得不行，冰箱里满满的菜，几乎没有动过，老妈说你不在，都没胃口。

实习

我：妈，实习太苦了，我要回家。

妈：那回来吧，在家休息一段时间，我们养得起。

爸：回家，你爸还能干活呢，养你还是有余的。

听了他们的话，很没志气的跑回家了。

实习换了个地方

妈：最近忙吧？吃饭了没有。

我：很忙呢！随便吃了点面。

妈：吃面那有营养啊，哪怕到外面点个菜吃。

我：嗯，我知道了。

过年回家，院子里晒了好多干货，有香肠还有腌制的鱼和肉等。老妈说这些不费事，到时候你过去的时候给你带着，比面条营养多了。在她说话间不小心看到她的手，手都开裂了，而那么干货都需要用盐米腌制，想想那手该多疼啊，一时间不知道要说什么，心里默默的想着以后要多回家陪陪她（他）们。

现在

我：妈，等我稳定了，我就接你来我这，我现在有点钱了，到时候带你出去玩。

妈：你能有几个钱啊，外面花费太贵了，省着点花，我和你爸在家挺好的。

我：我现在真的存了点，你来也有地方住。

妈：我还得照顾你爸呢？

老爸是离不开老妈的，我知道，老妈永远是个操劳的命。

每天一个电话，就是那么几句话，以至于我都觉得老妈都烦了。这些天太忙几天没给家里打电话，昨天打回去，刚响老妈就接了，问吃饭没，累着没？我认为每天都有电话，以为没那么多话要说，其实她一直都在等我的电话。

每次回家，桌子上总有那么些你喜欢的菜。每次聊天，他们总是会问，吃饭没，穿暖没，累着没，而我们很少或者根本没有问过他们。他们曾经是天，说一不二，你不能违抗。可是现在，他们都听你的了，你说什么都是对的了。因为他们老了，他们开始寻求依靠了，而他们这辈子，拥有的只有我们。

多打个电话回家吧，三分钟的时间真的没有那么难挤出来。可以和爱人一天一个小时，也请给他们三分钟的时间吧。问问今天忙些啥，问问今天吃些啥，就像当年他们问我们一样，他们不会像我们那样觉得烦。

记得有一次跟朋友聊天，朋友说：“就按我一年回家5次算，保佑咱爸咱妈能活到100岁，也就还能见他们200多次，真少。”我努力地掰着手指思考的想了想，确实！



专题

采访人物：邓柱

邓柱来自湖北荆州，性格开朗，健谈，很有想法的80后男孩。

编辑部：我看了一下你的档案来顺景园好像有四年了吧？

邓柱：是的，09年进的顺景园。

编辑部：那来顺景园四年了最大的感触是什么？

邓柱：从一个什么都不懂的人，慢慢的学会了去适应环境，学习东西，了解了自己的不足。

编辑部：你刚来的时候不是领班吧？

邓柱：嗯，刚开始是做机加工，一步一步做到现在的领班。

编辑部：来顺景园四年多有没有交到知心的朋友呢？为什么？

邓柱：很好的朋友都不在这里。顺景园这种工种，年龄差异比较大，圈子也比较小，所有没有交到。

编辑部：那是什么原因能让你在顺景园呆四年呢？

邓柱：我觉得我在还能有向上走，还能学到东西，我喜欢做比较有挑战的事，不喜欢一层不变。

编辑部：你对亲情是怎么理解的？你是怎么样去表现的？

邓柱：是一种浓浓的爱，放在心里的那种。不太会去表达，明知道他（她）们很多时候都是为了我好，会多说几句，自己却发火，之后又会后悔，不该发火，也不会去告诉他（她）们。

编辑部：父母在家里吗？会经常打电话回去吗？

邓柱：是的，一个星期会打一个。

编辑部：父亲对你的影响大吗？

邓柱：怎么说，单方面的影响不全面，父亲是一个不善于表达的人，是个很实实在在的一个人。母亲喜欢安排我的方向跟思路，两个人的影响缺一不可吧。

编辑部：中国有句古话：“父母在，不远游。”你是怎么理解的？

邓柱：单纯来说是孝道，中国也有一句古话“好男儿志在四方。”我觉得这两句并没有冲突。

编辑部：你是否为自己确立过职业发展目标？

邓柱：有想过，因为去年有个机会，就是外面有个公司要我去做机加工的主管，但是CNC主管让我来学习数控加工，所有我就把外面的机会推掉了。不过我父母还是希望我回去经商，本来父母是想我让去年回去的，刚好家里要建房子，要是

都堆到一起压力会很大。

编辑部：那你的路都是父母安排，你会反感吗？抗议过吗？

邓柱：没有啊，因为觉得是对的，从小没缺过什么。

编辑部：那你自己觉得你是一个听话孝顺的子女咯？

邓柱：是的，我比较爱他（她）们。

编辑部：你觉得工作除了保证能有正常的收入维持生活以外，还有其它意义吗？

邓柱：有啊，你要是想从工作上学到些什么，得到些什么，意义就不一样。维持生活那只是对生活的态度而已，看你选择的层面，也决定你对工作的意义。

编辑部：你觉得加薪跟学习那个重要？

邓柱：更看重学习。但是学习到了一定的层次，是要靠加薪来体现个人价值的。换一种层面来说也是肯定我学习的成果。

编辑部：感谢你在百忙之中抽出时间来做采访，工作开心顺利。



专题

采访人物 陈东



陈东92年来自于四川，在沟通中能感觉到他是一个性格内向，比较腼腆的小伙子。

编辑部：来顺景多久啦？

陈东：有一年多了。

编辑部：刚来顺景园的时候能适应吗？

陈东：刚开始来顺景园前两个月还是没有适应，后来慢慢就好了。

编辑部：来顺景园一年多了，朋友多吗？

陈东：还挺多的，我们朋友90后的同事还挺多的，因为年龄差不多，玩的好还挺多的，关系很融洽。

编辑部：那应该会经常出去玩吧？

陈东：会经常出去玩。

编辑部：父亲对你的影响大吗？你觉得他是一个善于表达情感的人吗？

陈东：影响不是很大。不是，父亲对我们在言语上的情感表达较少，可能更多的在行动上。

编辑部：那你平时跟父亲的交流多吗？

陈东：平时的交流很少。

编辑部：父母现在在老家吗？多久联系一次？

陈东：父母也都在深圳打工，放假的时候会过去。

编辑部：中国式的父亲，对待儿子都是比较严厉的，你的父亲是不是这样子的呢？

陈东：我爸对我不严厉，父母很少管我，而且从小都在父母身边，可能我比较让他们省心吧！

编辑部：父母不在你的身边感情好吗？

陈东：还好吧，我比较内向，跟父母的交流比较少，跟朋友交流会比较多一些。

编辑部：亲情、友情、爱情你是怎么衡量的？

陈东：我也不太确定，而且并没有想过去衡量这三者。

编辑部：现在是一个人所有没有考虑过这些问题吧？

陈东：是啊，不过也看机会吧。

编辑部：去年高考考上了，因为报名晚了名额被顶替了，当时你是怎么想的？

陈东：也可以怎么说吧。其实家里有压力，因为自己是家里的劳动力，弟妹都在上学。

编辑部：那你觉得遗憾吗？

陈东：刚开始内心比较纠结，遗憾多少还是会有一点的，毕竟努力了那么久。

编辑部：有埋怨过父母吗？

陈东：那道没有，能够理解他（她）们。而且这也是我自己的决定。

编辑部：那你想过重读吗？

陈东：肯定不会，父母也叫我重读。我已经适应了现在的环境，也有了自己的想法了。

编辑部：你现在从事的工作与理想之间的差距大吗？

陈东：我想每个人在学校的时候理想都大的吧，出来之后是不一样的，现在就想积累一些经验。

编辑部：你现在这个年纪刚好适合玩，应该还没有职业规划吧？

陈东：呵呵，目前还没有。

编辑部：我看到之前的内刊里你也经常投稿，应该是挺喜欢写作吧？

陈东：高中的时候是学文科，我也擅长文科。有空的时候就会写。

编辑部：感谢你在百忙工作中抽出时间让我采访，祝你工作顺利，能在顺景园找到你的目标。

专题



CNC 莫金源

由于工作忙抽不出时间做个简单的采访，由编辑部写出问题，由莫金源拿回去写的情况下完成的。

编辑部：你觉得家人谁对你的影响最大，为什么？
莫金源：我的爸爸，因为每当我感到挫折时他都会鼓励我。

编辑部：你觉得先成家立业重要，还是先立业再成家重要。
莫金源：先立业再成家。

编辑部：你是否为自己确立过职业发展目标？
莫金源：是，确立了。

编辑部：一个学习的机会，一个加薪的机会，你会选择哪个。为什么？
莫金源：选择学习的机会，因为在学习过程中可以积累更多经验，还可以拓展视野。

编辑部：你觉得精神奖励和物质奖励的作用相似与不同程度是什么？
莫金源：作用相似：激励人更强的斗志。
不同程度：因人而异，有的人注重追求精神上的，有的人注重追求物质。

编辑部：当你面临一次职业选择的机会时，抓住这样的机会要考虑哪些因素？
莫金源：自身能力、兴趣、信心。

南澳之旅

日出东方且一日，美好心情是顺景。期待已久的海边之旅——南澳，心情很是兴奋。一个风和日丽的清晨，我们带着喜悦的心情出发，一路上，导游引领我们高歌亮丽，说说笑笑，目的就是让我们放下工作压力，抛开生活的烦恼，真真正正的去旅行。

第一站抵达“明思克航母世界”这是由一艘有时代象征的航母改造成的观光景点，这是我人生中第一次看到真正的航母，令我大开眼界，大家纷纷与航母留下合影，保存人生中值得纪念的一刻。

第二站抵达“文化古城”穿梭在古城中，感受着古代的生活，这里没有都市的喧嚣，多了一份宁静，放慢了生活的节奏，整个人不由地放松了。

接下来我们骑自行车在海边环游，一路骑着自行车一路观赏海上美景，真是别有一番趣味，吹着沁人心脾的海风，更是让人心情舒爽，自行车环游后继续启程。

一路颠簸，似乎让大家有些疲惫，可是车外的美景早已让疲惫抛之脑后，很快我们就到达目的地——南澳。站在高处瞻望，穿着各式各样衣裳的人群形成了一道亮丽的风景线，极其的壮观。

当天很酷热，我们毫不犹豫地“跳海”去降温，海水虽然有些咸，但冰凉的海水让人大块人心，到晚上的时候，活动依然多姿多彩，烧烤活动，篝火晚会……接着第二天清晨，一起吃过早餐，坐上飞艇登上“情人岛”，踏上岛顶，环顾无际的大海，聆听着浪涛声，感受着大海的雄伟，我们做人就应该有像大海一样的胸襟，有容乃大，这也是成就大事者必备的，现实中并非人人都能成就惊天动地的人事，但是，拥有宽阔的心胸会让人活得更快乐。

享受过美味的午餐，我们旅途返回，大家都玩得身心疲惫，可我们玩得很愉快，这次的集体活动不仅体现我们的团队精神，也使我们的视野得到拓展。



期待你的到来

生日，顾名思义就是一个人出生的日子。都说儿女的生日是妈妈的母难日，即是幸福，也是疼痛，我想这便是痛并快乐着吧！

我想每个人过生日都大同小异吧，跟朋友聚聚，唱唱歌，喝点小酒，就会觉得很高兴。在外打工亲友不在身边，生日很多人就开始不在乎过于不过了。都说每逢佳节倍思亲，我想过生日就更会想到家人了，要在家人身旁过生日，会少不了长寿面，还有长辈的红鸡蛋吧！

公司举办的生日晚会也许没有你想要的那份窝心，也没有你想要的那种亲情感，但是却有一份用心。没有华丽的生日礼物，却有一份温馨的生日祝福。在生日晚会上你会也许能遇到知己，更会遇到和你同年同月同日生的同事，都说海内存知己，天涯若比邻，亲朋好友友离的太远，没办法一起过，

公司举办生日晚会，意义很简单，只希望在外漂泊的你，有一份归属感。顺景园也许没有你的小家温暖，却是由你们才能组成而来的大家。只希望大家能凝结在一起过个温馨的生日。

图/文:编辑部

简讯



球员比赛中

[本刊讯]8月6-8日，由观澜总工会举办的2013年度“双爱杯”乒乓球团体赛于天惠公司顺利举行，观澜街道办共16支企事业球队参加了比赛，我司应邀组队出战，经过两天的酣战，我司球队取得了第二名的好成绩。

经过近一个多月的筹备，由观澜街道办总工会主办的2013年度“双爱杯”（企业爱员工，员工爱企业）乒乓球团体赛，于8月6日在天惠公司开战。整个比赛为期3天，共16支乒乓球队参加角逐。根据抽签结果，我司球队于6日、8日两天参加比赛。此次参赛，得到了公司管理层的大力支持，在比赛过程中，公司董事长、汪副总、魏副总工及部分部门经理参加比赛助威

及现场指导。根据比赛规则，16支队抽签分成4个小组，每小组竞争出线1队参与半决赛，再根据半决赛结果参加决赛，决出冠亚军。此次比赛，观澜机关队折桂，我司球队屈居第二，观澜医院队紧跟其后获得了第三名。

此次乒乓球团体赛，得到了观澜总工会、观澜乒协以及承办方天惠公司工会各级领导的大力支持，经过三天的激烈角逐，充分展示出观澜街道办乒乓球爱好者的良好风采，这是一次球技切磋的盛会，也是一次观澜总工会为企业之间的沟通予以体育搭台。



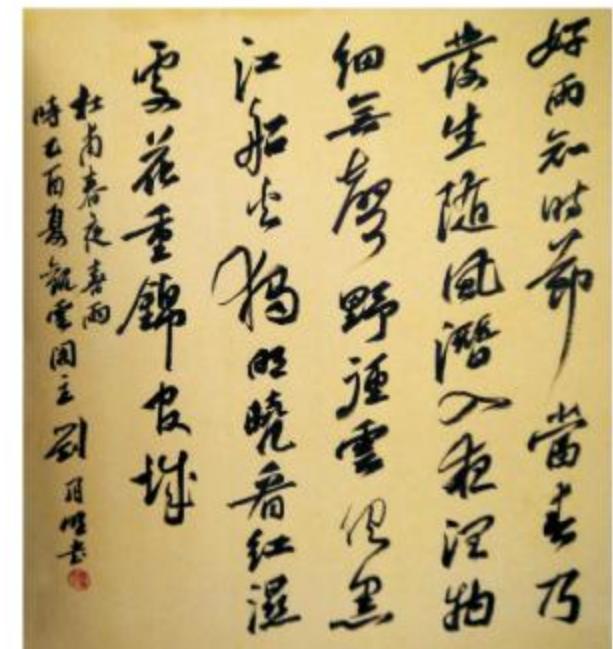
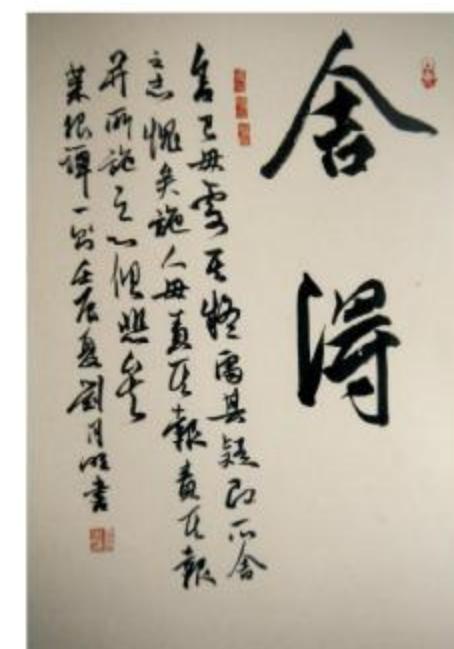
颁奖后合影 (前排左三为公司董事长)



[本刊讯]6月21日，中共深圳市宝安区委党校原常务副校长、中国书法家协会会员李高扬先生及宝安区书法家协会副秘书长、中国书法家协会会员刘月明先生应公司董事长蔡子芳先生私人之约莅临我司参观及艺术切磋，同时互赠了书籍。

李高扬先生作为书法、教学双栖名星，尤其其书法艺术起步早、师益多，用力勤、坚持久，无论入中学，进大学，乃至走上工作岗位，任职高校与地方宣传部门20余年，春秋更易，而笃研书法之夙愿未泯，博览文史、诗词与美学之志趣日深。其作品多次在中国美术馆等地展出，其中部分作品被宝安档案馆永久收藏。2001年《李高扬书法作品集》出版，后被中央美院和广州美术学院作为学生参考书；李高扬先生的书法艺术形成了“雄秀相兼、苍逸互济、流畅爽劲”的个人风格。

刘月明先生，观云阁主，古子堂文化艺术传播有限公司总监，现为中国书法家协会会员，广东省书法家协会会员，深圳市书法家协会会员，宝安区书法家协会副秘书长，广东省硬笔书法家协会常务理事，著有《观云阁书法艺术集》。其书法作品多次获得全国、广东省等各类书法比赛大奖。



企业内部如何管理好四种人

在一个公司或一个团队中，有以上四种人。判定某岗位与某人能否可以留用的两个条件是能力和心态，那么以下四种人应该如果选、育、用、留与激励呢？（这里强调的是“留用”与不等同于“聘用”，聘用时应符合公司职务说明书相关要求）

I：能力差、心态差

这种人能力一般，且心态不正，企业认同感、忠诚度与追随感差。不思进取，在团队中喜欢做点小聪明，在团队中会起到负面的影响作用。看见别人优厚的待遇一般心里会极端不平衡，自己又不努力做到，典型的不劳而获型。一般是问题和麻烦的制造者！

这种人是绝对不能用的。

II：能力差、心态好

这种人能力一般，而心态端正，企业认同感、忠诚度与追随感高。在别人或上司的引领下会积极上进，求知的欲望强烈，责任心强。一般会临危受命，坚守岗位，而且没有怨言。在团队中会起到正面的、积极的影响作用。

这种人是企业潜在的财富，目前市场上真正的忠诚者、追随者少之又少，此类型的人是公司积累财富不可缺少的基石力量。正如日前的松下与中国的海尔集团，他们针对此类员工多是提供训练的机会，给他们培训提升，达到水平后再晋级聘用。如果再培训不能达到高岗位水平，则降级留用，然后再进全方位培训，在海尔张总裁从来不轻易地放弃每一个员工，因为他深知人是最宝贵的财富资源。

这样人性化对员工的分层级管理，哪里还有员工不以为家，哪里还会浪费公司资源，哪里还会做出不良品……！海尔人以为荣，真正做到大家与小家之融合，这不就是我们常常提到的和谐吗？

II型人一般在公司占有的比例相当庞大（80%），他想做好，责任心有，就是方法或学识欠缺，这就需要对其进行大量的在职培训与引导，如果一旦机会给了他，他会万分感激，加倍努力工作，追随回报企业。如果手起刀落地开掉他，当然很容易做到，但对还在职的此类型的员工无疑是个莫大的心理创伤。因为他在想哪一天我也会和他的结果一样，这样的话自此时刻起他的心态、积极性、忠诚度、上进心、认同感等等都将会大打折扣，对公司无形中就多了一堵防御的墙，工作结果当然就不言而喻了。如果这样的案例多了，对和谐团队的建设与打造是个莫大的损失。

这种员工应对其进行培训、培训、再培训留用，也可降级留用。水平没提升之前最好不要担当管理岗位！

海尔的留用模式：事业部总经理——部门经理——部门主管——领班——技术员——一线员工——守卫——清洁、后勤与保障
III：能力好、心态差

这种人能力强，表面上看心态端正，企业认同感、忠诚度与追随感高。也能独立完成各项工作，有领导能力。但责任感不强，当出现问题时会推诿扯皮，处理问题责任由外向内。在利益冲突

时一般会放大我取小我，不会顾全大局。这种人喜欢抓住别人的小辫子不放，因为自以为能力过人，经常会指指点点，教训别人。这种类型的人很容易转化成公司关键岗位的“能人”。也可能会是类似罢工、组团与公司谈条件的组织者。管理学认为是：非正式团体的领导者，此类型的人很容易感染I型人，不经意间便会变成I型人的领导。在公司法律的准绳下有机会也有可能触及法律底线！

这种人不可担当公司重要岗位，如经理或以上职位，应对其进行心态修炼与培训观察留用。

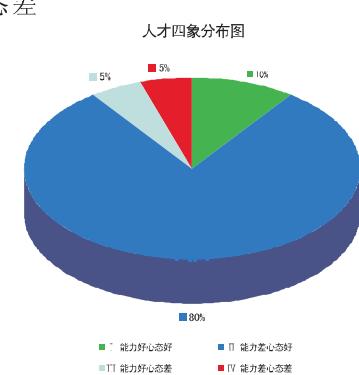
IV：能力好、心态好

这种人能力强，且心态端正，企业认同感、忠诚度与追随感高。能独立完成各项工作，不断自己积极上进，还帮助别人提升、上进。这种人综合素质高，敬业忠诚，一般会与企业同舟共济。在利益冲突时一般会放小我取大我，顾全大局。在团队中会起到正面的、积极的领导性作用。

表征：守时守纪，工作有计划，不断学习上进，有责任感与担当，观察力、思考力、决策力、影响力、执行力、组织与领导能力强，能通过自身的人格优势影响其他人。

但此类型的人有一个共同特点是职场稳定性不强，这种类型的人一般是老板们在职场的渴求型管理人才，一旦被老板们发现，会不惜用重金挖请，在重金与优厚待遇条件的吸引下，此类型的人会弃主另投，向更高岗位与福利挑战，从而来实现自己的价值。这类型的人还有个特点就是实现自我价值与被认可、被尊重的欲望强烈！所以在管理这种类型的人才时应注意管理技巧。

这种人可担当公司重要岗位，如经理或以上职位。



90后看职场

所谓职场并不是顾名思义的名词，现在参加了工作，自己也就身在职场之中了，有些人在职场中一帆风顺，但有些人过得却是抱怨连连，这个问题的关键就在于你怎么看待职场，90后的是这样感受职场的。

首先要清楚，工作是一件需要用理智去对待的事情，所以不要在工作上耍个性，自认为很有个性的人，一旦问题出现了靠个性是解决不了的，就像现在人们所说的“帅不能当饭吃”。大家应该认清当下的情况，工作中只要把自己的事情做好就可以了，何必去在乎那么多呢！职场最普遍的就是攀比、妒忌、明争暗斗，其实有这样的想法是完全错误的。我不否认人在职场中一定要有野心，但是攀比是解决不了问题的，有了攀比嫉妒之心在工作的过程中会掺杂一定的情绪，带着情绪工作费力又伤身何必呢？所谓的适者生存就是这个道理，你习惯了就继续做，不习惯可以选择离开，不要把自己看得太重要，少你一个地球仍会转动。这个时候我们就把所有的问题都看淡一点，不就是一点小问题吗，我们应该反省的是这次在这个问题上跌倒了，下次绝不让出现同样的问题，不经一事不长一智，只有经历的多了才能在职场更好的生存。

我刚上班时不要说是对新员工培训了，可能别人和我开个玩笑就会红的人。经历的事情多了，我现在看事情就不是单单看表面了，任何一件事情没有表面看起来那么简单，微笑不代表开心，因为大家都学会了伪装，我也不例外，有时工作中也会遇到不开心的事情，我会想摆个脸色给谁看呢，这是公司这不是在家里爸妈知道不开心了还会哄一下，所以在外面的任何情况下都要选择微笑。印象最深的一次应该就是有一次请假回家，刚步入社会想家的心情肯定会有，回家了之后结束领导就在背后说我什么对工作不负责任，以及高度不够的问题等。等我请假回来之后有关系比较好的同事稍微告诉我了一些，这时我找人问清楚之后，我也没有做声，依然用微笑来面对，这没有什么大不了的，我就在想，人没有十全十美可能他对我印象不好吧，在我心里就会有这样的一种想法，大家不都是人吗，他没有比我高一等，你看我不顺眼

时我早已看你眼不顺了。我的优势是我年轻，何必与你计较，处处计较是搬石头砸自己的脚，我目前只是暂时的，我的职业生涯才进入到起步阶段，你的职业生涯已经接近尾声了，十年之后不一定谁会怎么样呢？当时也忍下来了没有向任何人说出我的想法，也许平时工作要求的高了，对我也是个提升，我的目标就是，不管是租的平台也好、借的平台也罢现在有免费的平台我更是不会放过。从那次事情以后我的胆子变大了，有些事情看透了不要说出来，自己心里清楚就好了，不用去张扬，当有事情看着不顺眼的时候，你可以不去看。

不管做任何事，都要把自己的心态回归到零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次都视为是一个新的开始，都是一次新的经验，不要计较一时的得失。一旦做好心理建设，拥有阳光的心态之后，不论做任何事都能心甘情愿、全力以赴，当有机会来临时才能及时把握住。

总结职场我们目前应该：要能承受压力、愿意学习、指的是愿意打拼、奋斗不懈的精神。特别是还没有实际工作经验的90后年轻人，就更要承受压力，不断学习成长的人，在非常时刻才能发挥出更好的自我能力。总而言之，你现在的选择，决定了你未来的成长。如果你现在后悔，那么，你以前走的路肯定是错的；如果你不想再后悔，那么，从现在开始，就要认真走好每一步，不要再稀里糊涂地过日子！否则，你肯定会成为最失败的那个人！





2013年4月至2013年6月份获得优秀员工名单

姓名	次数	姓名	次数
何天霞	1次	张来英	2次
唐天明	1次	蔡永新	2次
邓发镇	1次	李俊中	2次
董保亮	1次	黄明生	2次
雷永福	1次	林华铭	2次
胡水英	1次	蒙雪芳	3次
温佳星	1次	蔡迪毛	2次
刘积培	1次	唐林	2次
黎凤洁	1次	李宗霖	1次
张飞	1次		

优秀员工 何天霞

一位来自贵州的平凡妇女，在顺景园工作并生活了近两个春秋，在这短短的时间内，她用她那份质朴与勤劳感染着周边的同事，因为她勤劳所以她有收获，因为她质朴所以她快乐！

编辑部：加入顺景园多久了呢？

何天霞：去年2月份过来的。

编辑部：哦，那时间也不短了，是通过什么渠道知道顺景园的呢？

何天霞：是亲戚介绍过来的。

编辑部：听说你老公是你介绍过来的，为什么？

何天霞：是啊，觉得这里还不错，就叫他过来了。

编辑部：刚开始习惯吗？

何天霞：可以。

编辑部：现在你觉得食堂伙食怎么样了？

何天霞：比以前好一点点了。

编辑部：天天加班累吗？

何天霞：反正出来打工都要加班的，习惯了。再说了不加班没钱挣啊。

编辑部：你有小孩了吧？有几个呢？

何天霞：有小孩了，有两个儿子，呵呵！

编辑部：小孩多大啦？是爷爷奶奶带吗？

何天霞：大的都11岁多了，小的也上幼儿园了。是啊，爷爷奶奶带。

编辑部：男孩都调皮，让老人带放心吗？

何天霞：爸爸妈妈都还比较年轻，没什么放心不放心啦，那也是没办法的打工呢，如果在家带小孩那就没有更多的钱供他们上学呀。

编辑部：小孩多大的时候你就离开他们身边出来打工了呢？

何天霞：两个都是带到一岁多就出来了。

编辑部：那你多久回一次家呢？

何天霞：有时候一年多回去一次，有时候两年回去一

次。

编辑部：回家要坐多久的车？

何天霞：17-18个小时。

编辑部：这么久不回家，想小孩了怎么办？

何天霞：呵呵，那也没办法。只能经常打电话回家。

编辑部：现在好多留守儿童，缺少爱，你是怎么对待这个问题的？

何天霞：这个怎么说呢？离的太远，怎么处理了，只能打电话嘱咐他们要听话。

编辑部：现在你们俩都在顺景园上班，有目标吗？

何天霞：有的，去年我一个人2月份进来的，到过年带了3万多回家，我很开心！因为我可以给父母和小孩们买更好一些的新年礼物了。

编辑部：呵呵，那还挺厉害的。

何天霞：还行吧，就想着挣几年钱就回家带小孩。

编辑部：你对公司有什么要求，或者建议吗？

何天霞：还是一个星期可以休息一天的，这个星期都没有休息。

编辑部：这样吧，我给你们夫妻俩拍照照片吧，可以吗？

何天霞：好啊，我们都很少照相的。

主管评语：付出比较多，能帮到新员工。踏实，勤快就更不用说啦！

采访何天霞之前，不知道要聊什么，怕聊不出什么话题，可发现并不是这样，话匣子一打开聊了半个多小时，怕耽误她太多时间，就此结束了我们的谈话。这位平凡的一线员工没有特别之处但是她给人感觉实在，友善。跟在外打拼的大多数人一样都是为了家庭，为了能过的更好一些，在此，编辑部祝愿她能早点完成目标，回家团聚。



生存. 生活

文/张慧

生存很简单，生存就如一个伟大母亲诞下一个新生命时她所赋予你生存的机会，而生活并非那么简单，不是靠别人给予机会就可以的，完全是自己一步一个脚印打下坚实的基础。所谓生存前提就是有了生命的开始才能有未来。

所谓生存，生存就如食物链一般，一环扣一环，弱肉强食是动物界的生活法则，当鱼儿离开了水，它从此就没有生存的能力一样，而人类的生存法则则是离不开衣、食、住、行的，怕苦的人将苦一辈子，不怕苦的人只会苦一阵子。

在生活，我喜欢与身边的人对比，人要在对比中才有进步，但对比不是好强，不是你非赢不可，输赢的定义本来就很多，比如赢了比赛，但输了友情，赢了金钱，却输了爱情，还输了战争，赢得的只是正义和支持等，输赢也有时间的范围局限，这就是生存原则。

在职场，职场中不可能有人从性情、人性的角度给你什么指导，想要的话完全可以从生活中寻找，但就是不可以从职场中找，有人说职场如战场，没有什么人性可言，不是社会残酷，也不需要埋怨任何人，不是谁的错，还有永远也不要小瞧他人，这就是生存原则。

在游戏，愤怒的小鸟看准了目标就出击，哪怕粉身碎骨，植物大战僵尸通力配合才能发挥作用，割绳子只有找到门道才可以变得很简单，而水果忍者炸弹往往与水果同时出现，机遇与风险也是并存的，这就是生存原则所谓生活，有人会说，生活不就是“生下来、活下去”？这并不错，生命是别人赋予的，但活的好不好那可要另当别论了，当今社会想要生活的好点可真不简单，社会的强烈竞争，家庭的各方面压力，个人的自暴自弃，导致对生活都失去了信心。

作为90后，在比我们年长年代的人会这样认为，90后的孩子真幸福，于家庭、社会、国家宠爱于一身的他们有什么不知足的呢，身为在外打工者来说，现在的年轻不得了了，不管是上学还是上班是打骂不得，还得哄得。家庭的溺爱，因了解现在年轻人沉不下心来，吃不了什么苦的，更受不了一点点的气。从而否定我们的能力。随着社会的发展，对来自外界的舆论，导致心理承受不了，便开始有了轻生的念头，据新闻报导，富士康的十几跳传的沸沸扬扬引发人们的关注，企业单位从此也重视了员工的心理变化，建起了对企业投稿的意见箱，开展了对员工的调查，开设了心理咨询中心，热线服务电话，真正了解他们所需求，多方面的帮助，企业单位也实施了人性化管理。温暖人心！

近几年随着大学生增多开始步入社会，大学生也遭遇了就业难等问题，对于很多企业界来说大学生只有一个文凭，并没实际经验，可能有一部分企业管理会比较在意公司的面子会愿意给他们一个机会培养，但更多的还是希望能够两者兼具吧，在大学生的所承受心理而言，可能会气馁，可能会抱怨，可能会怪自己没用，身处在这样的环境，对于有技术又没有文凭者而言，也面临着危机时刻，不能动生气了就换厂，在走向新一个环境时，即使你在有能力也只能被别人挑选，并没有选择权，还会被现实的残酷所淘汰，而只能死死守住本岗位。可当还有竞争者说明你还有价值，还有的一拼。当被淘汰的时候，你就知道你该努力上进了，随着竞争压力不断增加，人与人之间的攀比，便开始出现了开办夜校、培训班等日益增多，人们的心理变化也开始躁动，都想着能有个好的出口，能过上好日子，纷纷有了自我提升的想法，为开拓视野学习更多知识，技能。也报名考证，人都不愿服输，他们利用休息时间紧迫学习，这些只是为了能给自己争口气，给未来一个交代。如果你不思考你的未来，你将不会有未来！

这就是生活，这就是生存法则！你否定我的现在，我决定我的未来，我为自己代言！



我的三国情怀

文/邓柱

欣赏过大漠英雄的冷月刀锋，也品味过寂寞萧索的心剑胆。回顾三国，拂去历史的尘埃，多少王侯将相，绝色佳人，让人扼腕，让人叹息！

昔曹孟德者，魏武挥鞭，东临碣石有遗篇。透过历史的厚重，驻临江边，望着那逝去的长江水，染血的江面，杀伐盈天的哀嚎声，如鬼魅一般让人心悸。败了，真的是败了。想当初，我曹孟德是何等豪情，大破袁绍，北方大地据为我有，统一天下也将指日可待，挟大胜之威，率八十万众而南下，诸侯莫不敬服，不战而据荆州。然是非成败，不过也是瞬间，赤壁大火，让一切都不再真实。

在勒马环顾，败走华容的时候，这位寂寞枭雄的心，是否真的碎了？多少北地男儿，埋骨他乡，多少英魂、魂断望乡亭，那一双双凄迷的眼神，又多了多少孤儿寡母，望断望夫回，捡拾路边的遗骨。这一切，难道仅仅只是为了满足自己的夙愿，确又葬送了如此鲜活的生命，他的心也会痛吧？还是继续……那春深的铜雀台，梦断大乔小乔的丽影，随着年华老去，没于尘土。

黄金白璧买笑歌，一朝累月轻王侯。颖川徐庶，昔年不也是年少轻狂，游侠任性，纵马执剑，看世间百态，寄情江湖，试图以一己之力，除天下不平之事，然终此乱世，又哪来靖平之世？想那刘备，素有仁望，虽然落魄，却心怀天下，也不失为一代雄主。鉴于此，才有了出仕刘备，安定天下的想法，然造化弄人，博望坡一役，成就了徐庶的赫赫威名，也葬送了刘备拳拳爱才之心，撕扯着他争霸天下的美梦。为彰其孝，徐庶入曹营一言不发，离刘备而去，虽是无情，确有情，君不见后来的诸葛武侯乎？

透过时间的迷雾，那醉卧的容颜，依然让人惊颤—貂蝉，这个悲苦的女人。以姿容而离间董卓，吕布，仿佛历史就是一个玩笑，总不缺乏女人的身影。有那么一刻，大汉朝的男人啊，无法用刀剑去匡扶的王朝，确靠那一双柔荑，试图去抚平整个王朝的兴衰，是的，她成功了，如果不是王允的固执，大汉朝也许会是另一番光景吧？如果王允能为天下多想一步，也就不会有李傕、郭汜乱长安，汉帝离京赴洛阳，也不会有了“挟天子以令诸侯”的传奇。

当落日的余晖爬上山梁，拂去眼睛的酸涩与疲劳，带着一天的心情，看那江畔的白发渔樵，寂寞醉似枫林晚的香山孤客，一叶扁舟，是单刀赴会，还是重新开启另一段三国，留下几许青山，几度夕阳红……



境由心造



只要你足够好

2012年春晚以后，网络上到处可见对杨丽萍的溢美之词。在王利芬的微博上，我看到这样一段话——杨丽萍已经54岁了。记者问她：“你是为了舞蹈才不要孩子的吗？”她回答：“有些人的生命是为了传宗接代，有些是享受，有些是体验，有些是旁观。我是生命的旁观者，我来世上，就是看一棵树怎么生长，河水怎么流，白云怎么飘，甘露怎么凝结。”这段话让我开始寻找关于杨丽萍的一切。

在鲁豫对杨丽萍的访问中，有一段谈话触动了我。杨丽萍出生在云南大理的偏远山区，舞蹈是当地少数民族生活的一部分。而从小感受力丰富的杨丽萍，一向从大自然的花鸟鱼虫、浮云流水寻找舞蹈的灵感。杨丽萍长大以后，进入中央民族歌舞团。由于歌舞团中传统的民族舞训练技法与她对舞蹈艺术的直觉背离，她拒绝接受集体训练，坚持按照自己的方式练习。为此，她受到领导和老师的批评，还得不到补助费。鲁豫问她：“因为这样一些原因，会不会有一些演出的机会就不给你了呢？”杨丽萍回答说：“因为你跳得好，他还是要用你。”这句话平静质朴，却让我非常感动。

因为这句话说出了一个重要的真相。而这个真相，不知道为什么，常常被许许多多“理想远大”而“不得志”的人有意地掩盖了过去。

这个真相是，绝大多数时候，我们没有实现理想，或丧失了梦想，不是因为别的，只是因为我们还不够好。

“只要你足够好”，一切都不是问题。

但这句话并不是一种鼓舞，更不是一种安慰。因为，“只要你足够好”，是一个最艰难的条件。要做到“足够好”，你需要在自己身上发掘所有的可能性、创造力、智慧和洞察力，同时要将所有的愚昧、过失、失败归咎于自己。你将承担起所有的责任，直视自身蕴含的犹疑、脆弱和无限希望。

面对理想的受挫，人们最容易变成两类人，一类是抱怨者，一类是愤怒者。抱怨者和愤怒者会把对生活的失望投射到外部世界，通过抱怨和愤怒，他们就免除了自己的责任，也放弃了让自己变得足够好的可能。

说到这儿，我想再讲讲杨丽萍的故事。11岁起，她跟随西双版纳歌舞团背着铺盖行李走遍了云南的各个少数民族，在杨澜的访谈中，她这样描述走村串寨的生活：走在路上，看见大象远去，它的粪便还在冒着热气。走路的时候，忽然听见头顶咚咚响，原来是一条青色的毒蛇从树上掉了下来，砸在斗笠上。许多队友抱怨这样颠沛的生活辛苦，受不了就离开了，但在杨丽萍眼里，这些都是美，太美好太让人享受了。

在她回忆这些经历的时候，愉悦之情溢于言表。对别人来说，这十年的经历是在受苦，对杨丽萍而言，她是在接受大自然与多元文化的滋养。20岁出头时，杨丽萍进了中央民族歌舞团。在歌舞团的经历，在别人看起来，何止是不顺利，简直是困难重重。领导和老师们批评她的特立独行，为了坚持自己的想法，她放弃了生活补助，但她似乎毫不苦恼。

鲁豫问起她这些困难是如何影响她的，她淡淡地说：“你只要想开了，你看清事情的真相就可以了，批评肯定是有，但因为你知道你这样做的用途是什么，你就会去承受这种委屈……她就是在这样的心态之下，每天晚上在别人结束训练之后独自用功，创作了《雀之灵》。《雀之灵》后来获了奖，因为‘只要你足够好，他还是要用你’。”

你认为你现在面临的困难比杨丽萍更多吗？你说，她有机遇，我没有，她那个时代机遇多，我这个时代机遇少。是吗？我不相信。一个人一生当中总会有那么一两次机遇，准备好的人，一次就够了。所以说，外界的环境并不是问题的关键。还是那句话：“只要你足够好。”



有一种成功，叫永不言弃；有一种成功，叫继续努力。

人们都说：过去的习惯，决定今天的你，所以，过去的懒惰，决定你今天的一败涂地。

人哪，你可以失败，也可以从失败中站起。

但是，你一定要记住，决不能习惯失败，因为你要知道，身体的疲惫，不是真正的疲惫；精神上的疲惫，才是真的劳累。

真正的绝望，是内心的迷茫。

我们必须记住：路是自己选的，后悔的话，也只能往自己的肚子上咽。

我们自己选择的路，即使跪着也要走完；因为一旦开始，便不能终止。这才叫做真正的坚持。

如果我们要做好一件事情，就是要有志向和意志。做事情的志向，也就是你必须要设定你自己的目标，不论是阶段性的还是人生的，不论是关系紧要的还是相不太重要的事情，我们最好要制定合适的目标，这样，才能够合理组织自己的时间和精力去做事情。提高效率，摆脱碌碌无为的状况。做事情的意志，也就是执行力，坚持自己志向，执行自己目标的能力。有些人总是有各种各样的目标，甚至是宏伟异常的目标。但是还是庸庸碌碌一生，无所作为。（）这个首先就是制定目标不合理，还有一个比较关键的就是没有执行自己的志向。实践自己的目标。再宏伟的目标，也是不会实现的。空中楼阁存在于童话之中。做事情还是需要我们自己坚实的基础，需要我们以志向，目标为指引，以意志与坚持为策力。一步一步，量变到质变会带我们接近梦想的。志向与意志也是这么相辅相成，缺一不可。

回头看过自己走过的路，经历的事，看到的，想到的，听到的，欲望着的各式各样的情形。我明白了一些事情。

进步和成长的过程总是有许多的困难与坎坷的。有时我们是由于志向不明，没有明确的目的而碌碌无为。但是还有另外一种情况，是由于我们自己的退缩，与自己“亲密”的妥协没有坚持到底的意志，才使得机会逝去，颗粒无收。

现在我遇到严重的困难，有些畏惧，甚至想要放弃的时候，我就会问自己：在此之前，有没有任何一件事情，是你尽量努力了，全力争取了，最后却没有做成的？答案是没有。似乎只要努力过，争取过的事情，从来没有失败的例子。那些让人悔恨的经历，反倒是那些退缩、软弱、偷懒、不尽力争取的场景。所以，尽力去做就好了，不要跟自己妥协。做应该做的事情，做好该做的事情。

如果不坚持，到哪里都是放弃。如果这一刻不坚持，不管再到哪里，身后总有一步可退，可退一步不会海阔天空，只是躲进自己的世界而已，而那个世界也只会越来越小。如果现在不坚持，到哪里都是放弃，这句话是应该铭记在心的，时刻警戒着自己。

人人都会老

有个女生，跟家里处得不好，很少回家。有一次回家，她发现年老的母亲走路一跛一跛的，原来，是母亲的脚指甲太长，长到肉里面，造成流血、流脓。这时，她认真地看着很久没有正眼看过的母亲，才意识到母亲已经年老，老到已经没有办法弯下身来剪趾甲了。

她哭了！

此后，她每月回家，用一盆温水为母亲泡脚，泡软趾甲后，再帮母亲剪。

一直以为，父母也应该跟我们一样能适应这个变化的世界，直到最近几年才知道，为了怕我们不耐烦，父母往往忍住了想说的话、想做的事。

那次，我们五姊妹只凑足了三个，决定陪爸妈去新加坡玩。在去的飞机上，老爸四小时都不愿如厕，任凭我们好说歹说，他依然老僧入定，不肯起身。在每一站观光区，他也是万不得已才进男厕。

有一次，我观察到他小解很久才出来，看不到亲人的身影，先是向东搜寻，继而向西眺望，即使在这节骨眼上，他也不愿大喊大叫，让我们子女感到没有面子，父亲站在人群中，一副魂不守舍的样子眼巴巴地盼着女儿出现。

我终于了解父亲出门在外不愿如厕的原因。以前不懂事的小外孙常笑他连纽扣都不会扣，真慢，

真笨！好简单的一件事，为什么老人家就是做不好呢？

我们还未经历到，当然难以理解，年纪大了，有时候手脚会不听使唤。

之后的行程中，我根本无心玩乐，只要看到老爸表情稍有异样，便好说歹说强行押解他到男厕，自己则守在男厕外头。起初老爸感到万分不自在，后来也就渐渐习惯了。

回程飞机上，我陪老爸去洗手间，他忽然低声对我说：“其实我不会锁飞机上厕所的门。”我拍拍他的肩膀，告诉他“没关系”，暗暗地却感到心酸。

我很想立即告诉同行的妹妹，下次出游，把各自的老公也带来，可以多尽一份孝心，也很想告诉没有同来的妹妹，钱财日后都赚得回来，惟有父母健在安康，又能带着远游，这才是为人子女最大的福分；想告诉老爸，如厕问题解决了，我们下次可以飞去更远的地方。

一趟旅行带给我许多感触，原来老爸老妈已经变了，不再是以前那“强壮的臂膀”、“温暖的避风港”，原来一直帮我扛着头上那片天的巨人，也会变老……



母亲的鞋架

夜深了，下了整整一天的秋雨还在淅淅沥沥地敲打着楼外的玻璃窗，发出滴滴答答的响声，母亲从我的记忆深处蹑手蹑脚地走出她的小房……

随着职务的提升，不仅工作忙碌，应酬也多了起来，我回家再无规律。妻子渐渐习惯了，我每每回家太晚，她抱怨几句便不再理睬我。一次深夜回家，看到母亲在她的房门口，显然是在等我。我带点责备地说她：“娘，不用惦记我。您这么大年纪了，该多休息。”母亲结巴着说：“娘知道，娘担心你……”

那以后，再没有看到母亲等在房门口。

母亲只有我这么一个儿子，因为父亲早亡，我结婚后，母亲便跟着我和妻子同住。只有小学文化的母亲，牵挂着我爱着我，却最大限度地给我飞翔的自由。

这一天，夜里回到家时，屋里传来了清脆的钟声——是大厅墙上老式挂钟报时的声音。抬手看看表，12点。“她们应该都睡了吧。”我想着，轻手轻脚地开门关门，脱鞋进房间……第二天吃早饭时，母亲突然对我说：“你昨天晚上怎么回来那么晚？都12点了吧？这样不好……”我一下愣住了，不知道母亲怎么会这么清楚。我边往母亲的碗里夹菜，一边敷衍着：“娘，我知道了。”此后，每次我回家晚了，第二天母亲总会大概地说出我回家的时间，但不再多说什么。我知道——母亲是在提醒我别回家太晚，提醒我不能对家过于疏淡。而我心头的疑问也越来越大：我每次晚归，母亲是怎么知道的呢？

母亲在她43岁那年，因为一场意外，双眼失明，此后便一直生活在无光的世界。那晚，我又是临近12点才回到家中。因为酒喝得太多，我没有回房间睡觉，悄悄地去了阳台，想吹吹风，清醒一下。站了一会，大厅又传来报时的钟声，十二下，清脆而有节奏感，我开始踱回房间。刚到门口，我呆住了，在月光下，母亲正俯身在鞋架前，摸索着鞋架上的一双双鞋——她拿起一双

放到鼻子前闻一闻，然后放回去，再拿起另一双……直到闻到我的鞋后，才放好鞋，直起身，转回她的房间。原来，母亲每天都在等待我的回来，为了不影响我和妻子，她总是凭借鞋架上有没有我的鞋来判断我是否回到家中，总是数着挂钟的钟声来确定时间。而她判断我的鞋子的方法竟然是依靠鼻子闻。我的泪水悄然滑出眼眶。我已经习惯以事业忙碌为借口疏淡了对母亲的关心，但母亲却像从前一样时刻牵挂着我。一万个小时的心能不能抵得上一位母亲的心呢？那以后，我努力拒绝一些应酬，总是尽量早回家。因为我知道，家中有母亲在牵挂着我。母亲是63岁时病逝的。她去世后，我依然保持着早回家的习惯。我总感觉，那清朗的月光是母亲留下的目光，每夜都在凝视着我。又是深夜，下了整整一天的秋雨还在淅淅沥沥地敲打着楼外的玻璃窗，发出滴滴答答的响声。母亲从我的记忆深处蹑手蹑脚地走出她的小房，走到鞋架前，弯下腰来……我知道，母亲是在查看鞋子，是在看我回家没有。





关于生活的向

1、许多时候，我们总是习惯性地否认了生活。认为它辜负了自己，觉得生活很苦，爱情很苦，活着是负罪。内心便更觉得苦痛了。假如：你觉得自己很卑微，渐渐地你真的卑微了；假如：你觉得自己很哀怨，渐渐地你真的无可救药地成了怨妇；假如：你觉得自己很可怜不能被人懂得，渐渐地你真的成了这世界的可怜人。

2、虽然拥有过的东西会失去，得到过的友谊会离开，想追求的感情还是那么遥远，但是，我懂，我懂我身边的一切事与物，我会珍惜。生活不完美，人在努力改变中。自己选择的路，哭也要走下去。

3、渐渐成长的我们：习惯了每天上下班一个人坐在公车上，塞上耳塞，看着窗外和我们一样为生活而忙碌奔波的人。会感叹生活是多么不易，不再是爸妈怀抱里的小孩，已经长大的我们却会被电影里的某个情节而感动。生活改变了我们，却变不了坚强的外表下那颗敏感而柔弱的心。

4、有时候，渴望像孩子一样的生活，高兴时可以毫不掩饰地笑，悲伤时可以无所顾忌地哭，可以快乐地去唱，可以率真地去画，可以用一颗童稚的心去感受生活，可以用一双清澈的眼去观察世界。

5、没有人因水的平淡而厌倦饮水，所以也不要因生活的平淡而摒弃生活。

6、幸福不是获得多了，而是在乎少了；活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。清醒的人看得太真切，一较真，生活中便烦恼遍地；糊涂的人，计较得少，虽然活得简单粗糙，却此觅得了人生的大滋味。

7、有的人活了一辈子，却没有真正活过完整的一天！因为他们不是追忆过去，就是期许未来，从来没有活在当下。

8、总有一个人，一直住在心里，却告别在生活里。忘不掉的是回忆，继续的是生活，来来往

往身边出现了很多人，总有一个位置，一直没有变。看看温暖的阳光，偶尔还是会想一想。

9、经历过，体验过，人就变得温柔，对所有发生的事情都能释怀，不管所经历的是巨大的伤痛，被人伤害或造成他人的伤害，都没有什么不好，一切都是被需要。只要我们内在变得坚强，就没有所谓分离。

10、我们要学会珍惜生活的每一天，因为这每一天的开始，都将是余下生命之中的第一天。

11、很多人闯进你的生活，只是为了给你上一课，然后转身离开。

12、总要等到过了很久，总要等退无可退，才知道我们曾亲手舍弃的东西，在后来的日子里，再也遇不到了。

13、用加法计算我们的知识，用减法计算我们的压力，用乘法计算我们的幸福，用除法计算我们的烦恼，只要我们掌握好生活的加减乘除，快乐可以多一点。

14、你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

15、不要忘记时常给自己的父母通一下电话，也许，你自己正为了美好的未来努力的打拼，但你日渐苍老的父母时刻惦记着你，他们听到你的声音，会很高兴。周末的时候，给那些在学校里一同喝酒或一起逛街，逃课的老友们发个短信，有些人也许很少有机会在一起，但同窗情谊远比你的同事要单纯些。

初秋时节要多吃的一些蔬果



秋季将至，也到了很多水果、蔬菜、粮食等丰收的时节。可是立秋吃什么、怎么吃最健康却给很多人带来了困扰。鉴于这样的情况，为了帮助大家进行科学的秋季保健、饮食保健，下面小编就为大家详细介绍一下秋季健康饮食的方法，跟随小编一起来了解一下吧。

第一菜：莲藕

秋令时节，正是鲜藕应市之时。此时天气干燥，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，对治疗便秘、促使有害物质排出十分有益。

最佳吃法：七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最为合适。

第一果：花生

花生仁中含蛋白质高达26%左右，相当于小麦的两倍；含脂肪达40%，其中不饱和脂肪酸占80%以上。营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

最佳吃法：新鲜花生最好连壳煮着吃，煮熟后的花生不仅容易消化吸收，而且花生壳和内层红衣有很好的医疗保健作用。

第一补：山药

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收；山药含有大量的黏液蛋白、

维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有延年益寿的功效。中医也认为，秋吃山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

最佳吃法：蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃，营养损失最小。

第一饮：黄酒

黄酒含人体必需的氨基酸和较高的功能性低聚糖，能提高免疫力和抗病力。有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

最佳饮用方法：黄酒温饮，暖胃驱寒。放在热水中烫热，以35℃~45℃为佳。

第一肉：墨鱼

墨鱼味道鲜美，营养丰富，每百克含蛋白质13克，脂肪仅0.7克，还含有碳水化合物和A、B族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质，是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

最佳吃法：红烧、爆炒、熘、炖、凉拌、做汤均可，但为防秋燥，墨鱼做汤是比较合适的。

第一水果：梨

梨鲜嫩多汁，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，能缓解秋燥，生津润肺。

最佳吃法：吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状；冰糖蒸梨可以滋阴润肺、止咳祛痰，对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

综上，就是秋季健康饮食的方法的相关介绍，希望能给迷茫中的朋友们带来实质性的帮助。另外，大家还应当注意的是，要选择时令的蔬菜、水果，这样可以吸收到足够的营养。





脑筋急转弯

脑筋急转弯

- 1、哪一种蛇生命力最强？
 - 2、蓝色的刀和蓝色的枪
 - 3、身穿金色衣服的人？
 - 4、数字“3”在路上走呀走.....翻了一个跟头...又翻了一个跟头...
 - 5、牛狗猪羊比赛跑步...跑到终点后...牛猪狗都喘的不得了...只有羊不喘气
 - 6、放烟火时为什么射不到星星？
 - 7、蜜蜂落在日历上
 - 8、有一个字，人人见了都会念错。这是什么字？
 - 9、小华在家里，和谁长得最像？
 - 10、鸡蛋壳有什么用处？
 - 11、不必花力气打的东西是什么？
 - 12、你能做，我能做，大家都做；一个人能做，两个人不能一起做。这是做什么？
 - 13、一天，一块三分熟的牛排在街上走着，突然他在前方看到一块五分熟的牛排，可却没有理会他。他们为什么没打招呼？
 - 14、小白张得像他的哥哥，打一句成语？
 - 15、为什么梨子是温度最高的水果？
 - 16、世界上最黑暗的动漫人物是谁？
 - 17、世界上最富有同情心动漫人物是谁？
 - 18、有一只狼来到了北极，不小心掉到冰海中，被捞起来时变成了什么？
 - 19、什么动物是高手？
- 答案：1、三寸不烂之舌（蛇）
2、刀枪不入(blue)
3、一鸣惊人(一名金人)
4、三番两次
5、扬眉吐气(羊没吐气)
6、因为星星会“闪”
7、风和日丽(蜂和日历)
8、这是“错”字
9、自己
10、用来包蛋清和蛋黄。
11、打哈欠
12、做梦
13、因为他们不熟
14、真相大白
15、梨子(离子) 烫
16、机器猫。 why? 因为他伸手不见五指
17、还是机器猫。 why? 因为他总是向人伸出援手(握手)
18、槟榔
19、猪，因为猪（珠）算高手

